



Técnica facilitada por:

ESCUELA
SESHAT COSMOSOPHIA

Meditación correspondiente al Módulo I Tema 4 – Identificación y Muerte del Ego

La siguiente Técnica Holística de Meditación, tiene el objetivo de tomar Conciencia de nuestro propio ego y de cómo, esta fuerza, se presenta ante nuestro Ser. De acuerdo como sintamos al ego, - si se resiste a que avancemos..., si nos bloquea el camino..., si nos engaña o se burla..., si siempre quiere tener razón para sentirse seguro..., si tiene proyectos que no están en nuestro Corazón..., si dice sentirse solo..., etc... - así descubriremos, mediante este reflejo, lo que en la vida diaria nos está ocurriendo. Mirarle a los ojos, representa aceptar a esa parte de nuestro Ser, que tiene que transformarse para poder alcanzar un nivel de Conciencia Superior. La muerte del ego, representa la muerte de algo de nosotros que ya ha finalizado su camino en esta vida. Ese aspecto que transformado permitirá a la totalidad del Ser, que se manifieste más profunda y esencialmente. Para que algo muera, primero tenemos que aceptarlo, integrarlo y amarlo, sólo entonces podremos dejarlo ir en paz. Ese ego, nos ha llevado a ser quien hoy somos, y eso es magnífico, pero ha llegado el momento de ir más allá. Es el momento de crecer.

(pausa)

Comenzamos...

Nos colocamos en nuestro espacio sagrado...

Cerramos los ojos...

Relajamos el cuerpo, comenzando por las extremidades, tronco y cabeza...

Solicitamos la presencia de nuestro Séquito de Luz y visualizamos como nos acompañan estos magníficos seres en este precioso y mágico viaje...

Un increíble y poderoso haz de luz aparece proyectado desde lo más elevado de nuestro Ser y se instala asimismo en nuestro Corazón. Es la voluntad de nuestro Ser Superior.

Continuamos conectados al ritmo de nuestra respiración...

Ponemos toda la intención en relajar todos los músculos del cuerpo...

Y entrar en un estado de total relajación...

Seguimos respirando...

Concentrados y en silencio...

Para alcanzar un estado de meditación profunda....

(pausa de 30 s aprox.)

Nos visualizamos a nosotros mismos envueltos en una esfera de luz... Nos dirigimos hacia nuestro Corazón Sagrado... Vemos la Llama Trina... Y en este recinto tan profundo de nosotros mismos, localizamos una misteriosa abertura...

Nos dirigimos a ella... Esta abertura nos conduce a un pasillo con un suelo de mármol blanco... Es amplio, hay mucha luz... Y conforme avanzamos por él, nos damos cuenta de que hay distintas puertas a cada lado... son puertas con diferentes formas y colores...

Sentimos como nuestros guías nos acompañan...

Respiramos profundamente, pues ha llegado el momento de visualizar nuestro propio ego... Para ello, le pedimos a los guías que nos enseñen la puerta donde se esconde nuestro ego... Nos acompañan ante una de las puertas... nos detenemos ante esa puerta... y concentramos toda nuestra atención en ella... sentimos una gran paz... al mirarla fijamente, advertimos que a la altura de nuestros ojos, aparecen unas letras doradas... podemos leer MI EGO..., vemos como el pomo de la puerta también es dorado...

Respiramos de nuevo profundamente y nos decidimos a abrir la puerta, haciendo girar lentamente el pomo...Abrimos totalmente la puerta...

El ego puede manifestarse de muchas formas... Puede presentarse en forma de animal... como una flor... como un objeto... a través del rostro de alguna persona o de alguien conocido, incluso de algún personaje ficticio... Aquello con lo que nos encontremos, será una parte de nosotros mismos... evitaremos juzgar lo que aparezca, eso nos ayudará a percibirlo más intensamente...

Volvemos a respirar profundamente... nuestro ego está ante nosotros... lo observamos tranquilamente... vemos como actúa, incluso si tiene miedo, está contento o bien parece reacio a lo que va a ocurrir... en cualquier caso, hablemos con él...

Le explicamos que tenemos la clara intención de que esta parte de nosotros mismos tiene que transformarse, para poder integrarse a niveles superiores... le decimos que queremos crecer y crecer significa madurar... le dejamos claro que todo aquello que antes creía necesitar, formaba parte de sus carencias y exigencias y que eso, ya no va a seguir existiendo en nosotros... le manifestamos esta intención de forma clara y contundente, pero sobre todo con un gran sentimiento de amor... le damos las gracias por el trabajo que ha hecho, pero es el momento de descansar... Ese motor de vida... de lo que ha sido nuestra vida... Tiene que ser cambiado... Repuesto...

(pausa de 30s aprox.)

La voluntad del Ser ya ha sido transmitida... respiramos profundamente y le pedimos a nuestro Ser Superior que nos entregue un cofre... cogemos el cofre, lo abrimos y colocamos en su interior la esfera Seshat... observamos como la energía de la esfera ilumina el interior poderosamente...

Ahora, le pedimos al ego...que voluntariamente, entre en el cofre...

Si el ego ofrece resistencia o no quiere meterse en el cofre, es porque no hemos conectado con la intención verdadera de transformarnos, por este motivo, esta fuerza todavía se considerará la fuerza dominante... en este caso repetimos la intención con contundencia y seguridad sobre el proceso, tantas veces como sea necesario... el ego sólo cederá cuando mostremos que la voluntad del Ser es superior...

Observamos como el ego se introduce dentro del cofre... Y entonces bajamos la tapa... Esta parte de nosotros mismo se la entregamos a nuestro Ser Superior... a quien le solicitamos el fuego sagrado de transformación... es fuego es de color violeta-plata... ahora colocamos el cofre en las llamas... Y observamos como salen chispas doradas, es la energía dorada de transformación...

Ponemos la intención en que la llama permanezca encendida todo el tiempo que sea necesario... Observamos como el cofre cada vez es más pequeño... casi no queda rastro de él...

Nos quedamos observando el proceso de transformación...

(pausa de 30s aprox.)

El cofre ha desaparecido entre las llamas... Observamos la llama nítida y clara ardiendo...

Sentimos claramente como nuestro Ser ha liberado esa fuerza condicionante... ahora comenzamos desde una nueva energía, más madura y con ganas de conectarse completamente con los aspectos superiores... nuestra Alma se siente espléndida, liberada y agradecida... los sentimientos de gratitud y amor, brotan de lo más profundo de nuestro Corazón... lo hemos conseguido... disfrutamos del momento...

(pausa de 2 minutos aprox.)

Repetiremos esta meditación, tantas veces como consideremos necesario hacerlo, hasta que esa fuerza egoica, sea completamente trascendida y liberada...

Salimos de la habitación..., cerramos la puerta... y regresamos por el pasillo a nuestro Corazón Sagrado... Damos gracias a nuestro séquito de Luz... y a Nuestro Ser Superior... Comenzamos a tomar conciencia de nosotros mismos otra vez... Integrados en la nueva vibración, es el momento de regresar a nuestro cuerpo... Poco a poco... Sentimos las extremidades... El tronco y la cabeza... Nos conectamos también con la Tierra... Y lentamente vamos abriendo los ojos...